

4月のカレンダー

日	行政情報	保健センター情報
1	市民防火の日 年金相談 市民相談室 育児相談 第4保育所	腰痛・肩こり体操 午後1時30分～3時 福祉会館
木		無料法律相談 日時 4月19日(月)午前9時～正午 場所 市民相談室 定員 6人 予約 4月15日(木)午前9時～ 秘書広報課(内線251)へ
2	育児相談 第2保育所	
金		困りごと相談 4月13日(火)午前10時～午後3時 福祉会館 相談内容 ①人権相談 人権等の問題 ②行政相談 市等の仕事への表情や意見・要望等 ③民生相談 家庭内の民事問題等
3	桜まつり 向日神社 午前10時45分～午後8時	
土		
4	桜まつり 向日神社 午前10時30分～午後5時	
日		
5	無料法律相談 午前9時～正午 (予約日 4月1日午前9時～)	腰痛・肩こり体操 午前10時～11時30分 健康相談 午後1時30分～3時30分
月		
6	税務専門相談 午後1時～4時30分 商工会館	乳児前期健診 午後1時15分～2時45分 ことばの相談(予約制)
火		
7	消費生活相談 市民相談室	リハビリ体操 午前9時30分～11時30分 ツベルクリン反応 午後2時～3時20分
水		
8	年金相談 市民相談室 育児相談 第4保育所	健康体操 午前9時30分～11時30分 腰痛・肩こり体操 午後1時30分～3時 福祉会館 発達相談(予約制)
木		
9	育児相談 第2保育所	BCG 午後2時～3時20分
金		事業主のみなさん 労働保険料の申告納付は、4月1日～5月20日をお願いします。 京都府雇用保険課 ☎431-0137
10	ワンポイントアドバイス (市民温水プール) 4月2日(金) 午前10時30分～11時45分 4月14日(水) 午後2時30分～3時45分	
土		トレーニング講習会 日時 4月19日(月)午後7時～8時15分 場所 市民体育館 対象 18歳以上の男女 定員 20人 申込 4月6日(水)午前9時から受付 (ただし、午前9時の時点で20人以上の場合は、抽選を行います) ※受講料1,000円と顔写真(2×2.5cm)を携帯してください。
11	京都府議会議員一般選挙 午前7時～午後8時	
日		
12	臨時休館のお知らせ 4月26日(月) 向日市民温水プール ☎931-5277	腰痛・肩こり体操 午前10時～11時30分 健康相談 午後1時30分～3時30分
月		
13	困りごと相談 午前10時～午後3時 福祉会館 経営専門相談 午後1時～4時30分 商工会館	離乳教室 午前9時15分～正午 マタニティスクール 午後1時20分～4時 ことばの相談(予約制)
火		
14	消費生活相談 市民相談室	3歳児健診 午後1時15分～2時45分
水		
15	年金相談 市民相談室 育児相談 第4保育所	健康体操 午前9時30分～11時30分 1歳9か月健診 午後1時15分～2時45分 腰痛・肩こり体操 午後1時30分～3時 福祉会館
木		
16	育児相談 第2保育所	発達相談(予約制)
金		

- 消費生活相談は午後1時～4時■
- 年金相談は午前10時～午後4時■
- 育児相談は午前10時～午後3時■

■材料/4人分■
 さば・・・・・・・・・・240g
 かたくり粉・・・・・・・・適宜
 油・・・・・・・・・・適宜
 しょうが・・・・・・・・少々
 たまねぎ・・・・・・・・30g
 しょうゆ・・・・・・・・小さじ1½
 酢・・・・・・・・・・小さじ1
 ごま油・・・・・・・・少々
 だし汁・・・・・・・・½カップ

■作り方■
 ①しょうがは輪切り、たまねぎは横に2等分にし薄くスライスする。
 ②さばは、切り身を食べやすい大きさにきり、かたくり粉をまぶして油で揚げる。
 ③鍋にだし汁、しょうゆ、酒、酢、ごま油を入れて煮たて2を並べる。
 ④③に①を加える。
 ＊いろいろににんじん(せん切り)を加えてもよい。

■エネルギー148Kcal たん白質12.1g カルシウム25mg 塩分0.5g■

食生活改善推進員が勧める健康料理



青背の魚を使って

揚げさばの中華風煮



- ▶本の歴史 ブリュノ・プラセル著 創元社
- ▶関西の山 日帰り縦走 中庄谷直著 ナカニシヤ出版
- ▶これからの日本をどうする 筑紫哲也 福岡政行著 日本経済新聞社
- ▶思いやりの作法 佐久間禮宗著 毎日新聞社
- ▶だしが決め手の関西風味の本 TBSブリタニカ
- ▶ハッブル宇宙望遠鏡～150億光年のかなたへ～ エレイン・スコット著 筑摩書房
- ▶森のベリー 庭のベリー 井上雅義著 誠文堂新光社

新着図書のご案内

向日市立図書館 Tel.931-1181

一般図書

- ▶お茶席の冒険 有吉玉青著 講談社
- ▶「書く力」をつける本 千木健一郎著 三笠書房
- ▶家族 南木佳士著 文藝春秋
- ▶楽老抄～ゆめのしづく～ 田辺聖子著 集英社
- ▶高感度人間の人生学 深田祐介著 青春出版社

わたしのすすめる エコライフ シリーズ①

私は、ごみをなるべく燃やさないこととごみ収集に出さないことを実践中です。

生ごみは、絶対に捨てないで微生物処理をする。温度と湿度を調節さえすれば、悪臭を発生しない微生物により、コンポストやバケツの底を抜いた容器で、水はけのよい土地に埋めてふたをするだけで、生ごみは手で触ってもさらさらの土になります。細い木、卵の殻まで消化します。

また、犬のふんも微生物処理をします。燃えるごみに入れることや、下水道に流すことは、環境を悪化します。すべて、土にかえし、自然のサイクルへ戻すことが急務です。

鶏冠井町 中尾正康さん

■環境対策課(内線226)では生ごみ堆肥化容器を購入された方に補助をしています。